

## ÜBER DIE AUTORIN



**Herta Maria Oberrauch**, geboren 6.5.1978  
Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und  
Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz,  
ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-  
Pflegestation.  
6850 Dornbirn  
Österreich

Im Auftrag und Copyright: Michael Hinterauer, "Stübener Kräutergarten",  
Stüben 6, 6850 Dornbirn, Österreich, 0043 699 1020 0992  
[www.der-bio-shop.info](http://www.der-bio-shop.info) [www.hinterauer.info](http://www.hinterauer.info) [info@hinterauer.info](mailto:info@hinterauer.info)

# Ätherische Öle - Wertvolles aus der Natur Allgemeine Information



**Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016**

Schalenöle hingegen wie Orange, Zitrone oder Grapefruit haben eine generell kürzere Haltbarkeit von ca. 1-3 Jahren, je nach Lagerung. Schwere Düfte wie z.B. Manuka, Sandelholz, Vetiver und Zedernholz enthalten viel Sesquiterpenen und sind somit länger haltbar, ca. 3-8 Jahre. Ein gutes Weihrauchöl kann bis zu 20 Jahre haltbar sein.

## QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe

Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F. Haug Verlag, 2006

Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärbl Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege.com Thomas Grasl, 2013

Joanneum -Research, Institut für nicht Invasive Diagnostik, Wissenschaftliche Studie über Zirbe

D. Martinetz, R. Hartwig, Taschenbuch der Riechstoffe, Verlag Harri Deutsch Frankfurt/M, 1998.

D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.

E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.

Fischer-Rizzi, Susanne, "Himmlische Düfte", AT Verlag

Hinterauer, Michael, "Kräuter in deinem Garten und deiner Umgebung", Eigenverlag

Hönig, Sabine, "Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen", Stocker Verlag

Keller, Erich, "Das Handbuch der ätherischen Öle", Goldmann Verlag

M. Kraus, Einführung in die Aromatherapie, Verlag Simon & Wahl Egweil, 2003.

Price, Shirley & PRICE, "Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe", Deutsche Ausgabe, Verlag Hans Huber

Roth - Kormann, "Duftpflanzen - Pflanzendüfte", EcoMed, Verlag, 1997

Schirner, Markus, "Aroma Öle - Beschreibung und Anwendung von über 200 ätherischen Ölen", Schirner Verlag

Schnaubelt, Kurt, "Praxis der Neuen Aromatherapie", vgs verlagsgesellschaft

Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015

Werner, "Praxis Aromatherapie - Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen?", Karl F. Haug Verlag

Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", Sonntag Verlag

Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis", Sonntag Verlag









Bildquelle/Copyright: Michael Hinterauer

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !  
Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen  
Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir  
Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam  
machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

**Häufige Warnhinweise und Symbole die auf Etiketten zu finden sind:**

	H304 Kann bei Verschlucken und Eindringen in die Atemwege tödlich sein
	H317 Kann allergische Hautreaktionen verursachen
	P301+P310 BEI VERSCHLUCKEN: Sofort GIFTINFORMATIONSZENTRUM oder Arzt anrufen.
	P331 KEIN Erbrechen herbeiführen.
	P302+P352 BEI KONTAKT MIT DER HAUT: Mit viel Wasser und Seife waschen.
	P305+P351+P338 BEI KONTAKT MIT DEN AUGEN: Einige Minuten lang behutsam mit Wasser spülen. Vorhandene Kontaktlinsen nach Möglichkeit entfernen. Weiter spülen.
	P333+P313 Bei Hautreizungen oder -ausschlag: Ärztlichen Rat einholen/ärztliche Hilfe hinzuziehen.
	P405 Unter Verschluss aufbewahren - Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen.

Diese Warnhinweise erregen die Aufmerksamkeit und das ist auch ihre Aufgabe ! Ab welcher Menge ein ätherisches Öl gefährlich wird, darüber kann keine allgemeine Aussage getroffen werden !

**Aufbewahrung**

Am besten werden ätherische Öle in lichtgeschützten Braun- oder Blauglasflaschen aufbewahrt. Ein großes Hersteller-Etikett das den Inhalt zusätzlich vor Licht schützt ist von Vorteil. Sie sollten zu Hause dunkel bei gleichbleibender mittlerer Raumtemperatur gelagert werden. Ständige Temperaturschwankungen oder unnötige Sauerstoffzufuhr (z.B. durch schütteln bereits geöffneter und teilentleerter Flaschen) können die Haltbarkeit beeinträchtigen.

**Beachten Sie:** Bewahren sie ätherische Öle außer Reichweite von Kindern, alten verwirrten Menschen und Tieren auf, immer gut verschlossen !

**Haltbarkeit**

Manche Öle reifen im Laufe der Zeit (Alterung) vergleichbar mit einem guten Rotwein, und gewinnen an Qualität durch einen intensiveren und abgerundeten Duft. Z.B. Rosenöl wird von Experten gerne als "Je älter, je besser" bewertet. Einige Öle benötigen nach der Herstellung durch Wasserdampfdestillation eine Ruhezeit, so z.B. Lavendelöl, das zuerst einen stechenden manchmal sogar unangenehmen Duft verströmt.

**WIE KÖNNEN ÄTHERISCHE ÖLE ANGEWENDET WERDEN ?****Raumbeduftung**

Die häufigste Anwendung erfolgt durch die Raumbeduftung. Diese kann in unterschiedlichen Formen erzielt werden. Wichtig ist, dass der Duft angenehm bleibt und das Öl in der richtigen Dosis angewendet wird. Denn zu viel kann unerwünschtes Befinden wie Kopfschmerzen auslösen. Eine Überbeduftung kann schnell geschehen, weil wir es zu gut meinen und denken 5 Tropfen könnten zu wenig sein.

Nach einer gewissen Zeit gewöhnt sich unser Geruchssystem an den Duft, und wir nehmen ihn erst wieder richtig wahr, wenn wir eine Zeitlang den Raum verlassen und später wieder eintreten. Dann bemerken wir erst, dass 5-10 Tropfen ausreichend sind. Empfehlenswert ist es, unserem olfaktorischen Sinn (Duftsinn) Abwechslung zu bieten oder dazwischen Pausen einzulegen.

**Duftlampe**

Hier empfehle ich eine große Schale mit Fassungsvermögen von 100ml oder mehr, damit das Wasser nicht zu schnell verdunstet. 5-8 Tropfen des ätherischen Öl sind für eine angenehme Beduftung ausreichend. Vorsicht ist geboten, bei Kindern oder älteren Menschen z.B. in Pflegebetrieben, da die Anwendung von Teelichtern durch offenes Feuer eine Gefahr darstellen können. Auch Zuhause, muss diese Anwendung unter Aufsicht angewendet werden.

**Raumspray**

Diese Art der Raumbeduftung wird angewendet, wenn eine schnelle Neutralisierung bestimmter Gerüche stattfinden soll. Das kann sein für unangenehme Gerüche, wie Tabak oder Küchengerüche. Sie werden auch gerne in stationären Abteilungen wie Krankenhäusern verwendet.

Als Raumspray kann das ätherische Öl mit Alkohol, Hydrolaten oder destilliertem Wasser verdünnt werden. Es gibt mittlerweile Fertigprodukte die in Apotheken und Drogerien erhältlich sind.

Wenn das kostbare ätherische Öl unverdünnt angewendet wird genügt ein Sprühstoß . In den freien Raum sprühen und nie auf Mensch oder Tier richten !

**Aromastream**

Dieses Gerät ist eine gute Alternative zur Duftlampe. Hier besteht keine Brandgefahr, deshalb wird diese Art der Beduftung gerne in Büros oder Pflegeinstitutionen angewendet. Das Gerät besitzt ein Vlies auf das das Öl getropft wird. 5Tropfen des gewählten Öls ist völlig ausreichend. Das Vlies wird regelmäßig erneuert, je nach Duftwechsel. Der Aromastream ventiliert für Räume bis zu 30m<sup>2</sup>.

**Aromavernebler**

Dieser wird mit Wasser und ätherischen Ölen befüllt. 5-10 Tropfen sind ausreichend. Diese Anwendung ist für Zimmer bis zu 50m<sup>2</sup> geeignet. Der Vernebler ist geräuschlos und aktiviert die Automatische Ausschaltfunktion sobald das Wasser verdunstet ist.

**Dufttuch**

Hierfür verwenden wir ein kleines Tuch, Taschentuch, Tupfer oder Wattepad beträufelt mit 2-5 Tropfen ätherischen Öl. Das Tuch kann einfach und praktisch überall mitgenommen werden. Je nach Öl und Wirkung kann es uns in Unterschiedlichen Lebenslagen unterstützen. Bei beruhigenden Ölen wie z.B. Lavendel oder Zirbe können wir das Tuch in der Nähe des Kopfkissens oder auf das Nachtkästchen platzieren.

In Pflegebetrieben werden in verschiedenen Situationen angefeuchtete Handtücher oder Leintücher zu Raumbeduftung verwendet. Diese Maßnahme soll bei den Patienten Wohlbefinden erzeugen.

**Duftsteine**

gibt es in verschiedensten Variationen und Formen. Eignet sich auch als schöne Dekoration fürs Badezimmer. Das Öl wird hinauf getropft und dient ebenfalls der Raumbeduftung. Im Kleiderkasten sorgt der Stein für einen angenehmen Duft der Wäsche. Es gibt ätherische Öle wie z.B. Zirbe die gegen Motten wirken.

**ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN AUF DER HAUT**

Hier finden sie verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten, die für unseren persönlichen Gebrauch gedacht sind. Sie sind nicht gedacht für eine Produkterstellung, Weiterverkauf oder um andere Menschen zu behandeln. Beachten sie, dass ihre Haut gesund und intakt ist und führen sie den Verträglichkeitstest (siehe allgemeine Information) durch. Fragen richten sie an Arzt oder Apotheker.

**Waschungen und auch für ein angenehmes Fußbad**

hier ist es wichtig auf die richtige Dosierung des ätherischen Öls zu achten. Zusätzlich braucht es einen Emulgator, damit sich das ätherische Öl mit dem Wasser verbinden kann. Dafür gibt es eine Vielseitige Auswahl an Produkten wie z.B.

- 1 Teelöffel Lecithin (Soja)
- halbe Tasse Milch
- 1 Esslöffel Sahne oder
- 1 Teelöffel Honig

aufgenommen, gelangen nahezu sofort in die Blutbahn und verteilen sich im Körper. Auch Injektionen werden vorgenommen.

Natürliche Aromen ? Ja, auch dies können ätherische Öle sein, bestens bekannt sind sicherlich Orange-, Zitrone- und Pfefferminz-Aroma. Ätherische Öle für die Raumbeduftung, Aromatherapie und für Kosmetik sind nicht automatisch als Lebensmittel-Aroma verwendbar, beachten sie dies beim Kauf.

Lebensmittel-Aromen in Bio-Qualität müssen das EU-Bio-Logo tragen und ein "Mindestens haltbar bis: Tag/Monat/Jahr", während ein "Symbol" oder ein "Nach dem Öffnen x Monate haltbar" für kosmetische Öle verwendet wird.

**Warnhinweise****Wenn ätherisches Öl in die Augen gelangt, was tun ?**

Als erste Maßnahme gilt: Wenn sie ein ätherisches Öl in die Augen bekommen, müssen sie dieses sofort mit viel Wasser ausspülen. Am besten gehen sie direkt unter den Wasserhahn. Das Auge muss mit den Finger aufgehoben werden und dann lässt man das Wasser vorsichtig darüber laufen. Um das ätherische Öl gut ausspülen zu können müssen sie den Kopf auf die betroffene Seite legen damit das Wasser von der Nase in Richtung Ohr läuft, und nichts in das andere Auge gelangen kann. Der Wasserstrahl schwach fließend sein. Bei größeren Mengen und starker Rötungen des Auges empfiehlt es sich schnellst möglich ihren Arzt auf zu suchen, auch im Sinne einer Nachkontrolle.

Nach Einatmen oder Verschlucken von flüssigem ätherischen Öl wenden sie sich unverzüglich an ihren Arzt oder den Notruf. Symptome können erst nach Minuten auftreten und die Folgen können schwerwiegend sein !

Menschen sehr gut vertagen, löst Thymian thymol vermutlich bei jedem Menschen Rötungen und Reizungen aus die erst nach Tagen abklingen. Generell empfiehlt sich bei einem Test das Öl mit einem sogenannten Träger Öl zu vermischen, häufig werden dazu Mandelöl oder Jojobaöl verwendet. Mit einem Träger Öl sind ätherische Öle verträglicher. Eine allgemeingültige Menge für diese Mischung kann nicht gemacht werden, wer diese Mischung selber herstellt sollte dabei auf alle Fälle an "wenige Tropfen auf 50ml Träger Öl" denken, so wie es häufig zu lesen ist.

Es gibt Öle die bei Schwangerschaft und für Kinder nicht angewendet werden sollten. Ganz allgemein daran denken: Wie ich mich selber behandle, ist meine Verantwortung - wie ich andere behandle aber auch ! Auch bei Menschen aus der eigenen Familie oder mir Nahestehende.

Babies, Kleinkinder, Kinder, Schwangere, Menschen mit Erkrankungen und Unverträglichkeiten und auch ältere Menschen sind immer gesondert zu betrachten und mit Fachwissen abzuklären.

Für medizinische oder therapeutische Zwecke sollten sie immer einen Arzt, Apotheker oder eine ausgebildete Fachperson befragen.

### Dosierung

Die Flasche sollte eine am Flaschenhals montierte Dosier- bzw. Tropf-Vorrichtung besitzen. Diese sorgt dafür, dass Öl tropfenweise dosiert werden kann. 1ml Öl entspricht meist 14-18 Tropfen, dies gilt für Vorrichtungen die langsam tropfen, Vorrichtungen (oder Öle) die zügig Tropfen abgeben bilden eher größere Tropfen wovon meist 10-14 Tropfen bereits 1ml ergeben. In der Medizin (für Medikamente) wird für eine Dosis die Tropfenzahl auf der Flasche angegeben, bei ätherischen Ölen fehlt diese Angabe bislang.

Wünschenswert wäre eine Angabe wie: "1ml = 15 Tropfen".

Die von Paracelsus bekannte Formulierung "Allein die Dosis macht, das ein Ding kein Gift ist." gilt es zu beherzigen, verwenden sie immer so wenig wie möglich und angebracht erscheint.

In der Duftlampe reichen schon 5 Tropfen aus um eine angenehme Raumbefüllung zu erzielen. Auch auf einem feuchten Tuch sind 5 Tropfen ausreichend.

Für die Anwendung direkt am Menschen gibt es keine allgemein gültige Dosierung.

Für den deutschen Sprachraum finden sie viele Erfahrungsberichte von Anwendern und auch Fachliteratur für die Anwendung auf der Haut und für Mischungen z.B. für Cremes und Balsame. Ausbildungen die angeboten werden decken meist diesen Anwendungsbereich ab.

Viele ätherische Öle sind auch für die bei uns nicht übliche innerliche Anwendung geeignet. So werden ätherische Öle sehr gut über die Schleimhäute (z.B. Mund)

Dazu brauchen wir eine Schüssel mit angenehm temperiertem Wasser. Dann kommt der Emulgator z.B. Lecithin mit dem ätherischen Öl hinzu. Die Zutaten werden mit dem Wasser vermischt. Für 2-3 Liter Wassermenge genügen 2-3 Tropfen des Öls. Zur Hautpflege können sie noch ein fettes Pflanzenöl z.B. Mandelöl hinzu geben.

### Bäder

Für ein wohltuendes Vollbad empfiehlt sich 5-10Tropfen des ätherischen Öl mit einem Emulgator. Beim Bad braucht es etwas mehr an Menge wie bei der Waschung z.B.

- 2 Esslöffel Lecithin (Soja)
- 1/4 Milch
- 50-100ml Sahne oder
- 3-4 Esslöffel Honig

und für die Hautpflege 2 Esslöffel eines fetten Pflanzenöls. z.B. Mandelöl Je nach ausgewähltem Öl, kann das Bad Entspannend oder Anregend sein. Bei Ölen die für unser Atmungssystem Vorteilhaft sind, findet eine indirekte Inhalation statt.

Achtung Rutschgefahr, aufgrund der Öle!

### Badetabs

Wir können auch selbstgemachte Badetabs herstellen. Diese Sorgen nicht nur für eine gute Hautpflege sondern auch für Badespaß:

Wir benötigen dazu:

- 100Gramm Fett (Kakaobutter und Sheabutter)
- 100Gramm Natron (Backpulver)
- 50Gramm Zitronensäure
- 2-10Gramm Lecithin
- ätherisches Öl ca. 5-8 Tropfen

Das Fett wird schonend im Wasserbad geschmolzen. Dann wird das Natron, die Zitronensäure und das Lecithin eingerührt, dazu die Tropfen des ausgewählten Öls. Die Masse wird in Silikonförmchen (z.B. Herzform) gegossen und an die Kälte (z.B. Kühlschranks) gestellt. Nach einiger Zeit wird die Masse fest und kann aus den Formen gelöst werden.

Während die Masse noch weich ist, können wir verschiedene Kräuter wie z.B. Rosenblüten, Lavendel oder Glitzer als Dekoration beifügen.

Zur Info: Der Sprudeleffekt ergibt sich aus dem Natron und der Zitronensäure. Viel Spaß!

**Kompressen**

Kompressen können uns bei Muskel- und Nervenschmerz, oder Erkältungserkrankungen entgegen wirken.

dazu benötigen wir:

- eine Schüssel, darin wird ein großes Tuch (zum auswringen) ausgelegt und
- eine Kompresse hineingelegt
- heißes Wasser, Emulgator, ätherisches Öl
- ein Tuch für die Kompresse
- ein Zwischentuch
- ein Frotteehandtuch oder Decke um die Wärme zu speichern
- eventuell eine Bettflasche um das ganze warm zu halten

Hier wird wieder ein Emulgator siehe Bäder und Waschungen benötigt z.B. 1 Teelöffel Lecithin mit 1-3 Tropfen ätherisches Öl in heißes Wasser gegeben. In der Vorgerichtet Schüssel befindet sich einmal ein großes Tuch, darauf befindet sich die Kompresse. Nun das Wasser über die Baumwollkompressen gießen und mit dem darunter liegenden Tuch die Kompresse auswringen. Anschließend die Kompresse in ein Trockenes Tuch einschlagen. Wenn die Temperatur angenehm ist, wird diese auf die betroffene Stelle aufgelegt, darauf noch ein Tuch als Zwischenlage. Als Außentuch eignet sich am besten ein großes Frotteehandtuch, dies soll die Wärme speichern. Die Anwendung erfolgt solange es angenehm ist. Natürlich kann die Anwendung wiederholt werden.

**Vorsicht bei:**

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Diabetikern (wegen Durchblutungsstörungen)
- bei Apoplektikern
- desorientierten Menschen
- Säuglingen und Kleinkindern
- Schwangere, hier ist eventuell eine heiß-feuchte Dampfkompresse kontraindiziert. In diesem Fall kann eine angenehm temperierte Ölkompresse angewendet werden.

**Einreibung:**

Eine angenehme Einreibung mit einer Ölmischung bestehend aus einem Trägeröl wie z.B.

- 100ml Jojoba oder Mandelöl
- mit 5-8Tropfen Lavendelöl oder Zirbenöl

Diese Mischung hat wärmende Eigenschaften und kann Linderung bei Verspannungen und Erkältungssymptomen schaffen. Aber auch vor dem Schlafen gehen, kann eine sanfte Einreibung Wohlbefinden herbei führen und für einen ausgewogenen Schlaf sorgen. Anstelle von fetten Pflanzenölen kann auch 50g-100g Sheabutter als Trägersubstanz verwendet werden. Viele Fertigprodukte sind bereits in Apotheken erhältlich.

**ALLGEMEINE INFORMATION ZU ÄTHERISCHEN ÖLEN**

Achten sie darauf, dass ihr Öl aus kontrollierter biologischen Landwirtschaft stammt. Dies erkennen sie an der Bio-Kontrollnummer auf dem Etikett, z.B. AT-BIO-xxx oder DE-BIO-xxx. Öle in Lebensmittelqualität / Aroma tragen zusätzlich das grüne EU-Bio-Logo, direkt darunter oder daneben finden sie auch die Kontrollnummer.

**Anwendung**

Bevor ein ätherisches Öl angewendet wird, sollte überlegt werden für welchen Zweck das Öl benötigt wird. Jedes einzelne Öl hat ein anderes Wirkungsspektrum und es ist sinnvoll darüber informiert zu sein.

Wie wird das ausgewählte Öl empfunden? Duftet es intensiv oder schwach? Wäre mehr oder weniger angebracht um den Duft als angenehm zu empfinden? Öl direkt aus der Flasche duftet intensiver, als in der Duftlampe. Schon in kleinen Mengen kann sich ein kräftiger Duft ausbreiten. Dieser kann sich nach kurzer Zeit bereits abschwächen und wird ggf. als angenehmer empfunden.

Um einen Duft direkt aus der Flasche abgeschwächt wahrnehmen zu können und somit vorauszuahnen wie sich ein Duft im Raum verteilt, wird die geöffnete Flasche in ca. 10-20 cm Entfernung von der Nase hin und her geschwenkt bis der Duft wahrgenommen werden kann.

Wird ein ätherisches Öl auf der Haut angewendet, sollten sie zuerst die Verträglichkeit testen. Beachten sie dabei, dass jeder Mensch in seiner eigenen Haut steckt und sie sollten nie von sich auf andere schließen.

Manche vertragen viele Öle pur auf der Haut, andere aber überhaupt nicht. Auch sind Öle sehr unterschiedlich reizend, wird ein Rosengeranium von vielen